

**HAND OUT (2)  
PEMBELAJARAN TK  
( BDR)**

**Tema : BINATANG  
Sub Tema : BINATANG YANG HIDUP DI AIR  
Sub-sub tema : Aku bisa membuat Lele Goreng Mantap**



**Lele** atau ikan **keli**, adalah sejenis [ikan](#) yang hidup di [air tawar](#). Lele mudah dikenali karena tubuhnya yang licin, agak pipih memanjang, serta memiliki "kumis" yang panjang, yang mencuat dari sekitar bagian mulutnya.

### **Kegunaan**



Lele dumbo

Banyak jenis lele yang merupakan ikan konsumsi yang disukai orang. Sebagian jenis lele telah dibiakkan orang, tetapi kebanyakan spesiesnya ditangkap dari populasi liar di alam. Lele dumbo yang populer sebagai ikan ternak, sebetulnya adalah jenis asing yang didatangkan (diintroduksi) dari Afrika.

Lele dikembangkan di Indonesia untuk konsumsi dan juga untuk menjaga kualitas air yang tercemar. Seringkali lele ditaruh di tempat-tempat yang tercemar karena bisa menghilangkan kotoran-kotoran. Lele yang ditaruh di tempat-tempat yang kotor harus *diberok* terlebih dahulu sebelum siap untuk dikonsumsi. *Diberok* itu ialah maksudnya dipelihara pada air yang mengalir selama beberapa hari dengan maksud untuk membersihkannya.

Kadang kala lele juga ditaruh di sawah karena memakan hama-hama yang berada di sawah. Lele sering pula ditaruh di kolam-kolam atau tempat-tempat air tergenang lainnya untuk menanggulangi tumbuhnya jentik-jentik nyamuk.

## Sebagai makanan

Di seluruh dunia ikan lele didapatkan dengan cara ditangkap maupun dibudidayakan. Penilaian terhadap rasa dari daging ikan ini bervariasi, ada yang menganggapnya memiliki rasa yang luar biasa, ada yang menganggapnya tidak memiliki rasa yang kuat.<sup>[5]</sup> Ikan lele dimasak dengan berbagai cara. Di Eropa ikan ini dimasak dengan cara yang sama dengan ikan mas namun di Amerika Serikat ikan ini dibalut dengan tepung dan digoreng.<sup>[5]</sup>

Ikan lele mengandung Vitamin D yang cukup tinggi.<sup>[6]</sup> Ikan lele hasil budi daya mengandung asam lemak omega-3 yang rendah namun memiliki asam lemak omega-6 yang tinggi.<sup>[7]</sup>

Ikan lele yang banyak dipasarkan di Amerika Serikat merupakan ikan dari famili Ictaluridae.<sup>[8]</sup> Sedangkan di Indonesia, ikan lele yang dikonsumsi paling banyak berasal dari famili Clariidae pada ordo yang sama.

Dalam kegiatan kali ini, kita akan mempraktekan membuat oalahan lele goreng mantap. Kegiatan ini di pilih karena bahan ikan lele mudah di dapatkan di sekitar lingkungan anak. Selain itu, dalam kegiatan ini dapat di ambil unsur saintifik dan STEAM nya yaitu :

### SAINTIFIK :

1. Mengamati: anak mengamati tekstur, warna dan bau ikan lele.
2. Menanya: kenapa ikan lele kalau di pegang licin?
3. Mengingat: dimana tempat hidup ikan lele?
4. Memahami: bahan dan bumbu apa saja yang digunakan untuk menggoreng ikan lele?
5. Menerapkan : ikan lele akan terasa lebih kesat (tidak licin) dan tidak berbau amis ketika mencuci nya di beri perasan air jeruk limau atau di beri perasan air belimbing wuluh

### STEAM :

1. Sains : anak mengetahui konsep kasar – halus dari meraba ikan lele, ikan lele akan mati bila terlalu lama tidak di masukkan ke dalam air.
2. Teknologi: anak mampu menggunakan memakai pisau untuk mengiris ikan lele dan menggunakan ulekan cobek untuk menghaluskan bumbu yang akan di gunakan
3. Engineering: Anak mencari cara agar ikan lele akan terasa lebih kesat (tidak licin) dan tidak berbau amis ketika mencuci nya di beri perasan air jeruk limau atau di beri perasan air belimbing wuluh
4. Arts : Anak membuat hiasan/ plateing pada piring saji pada agar terlihat menarik.
5. Mathematics: Anak membicarakan takaran minyak dan bumbu yang di butuhkan untuk membuat ikan lele goreng mantap, anak mampu mengenal bentuk dan bagian-bagian tubuh ikan lele. Serta menghitung jumlah ikan lele yang mau di goreng.

Berikut ini kita akan menyimak cara pembuatan ikan lele goreng mantap :

Praktek secara langsung membuat makanan ikan lele goreng mantap. Dengan langkah-langkah:

1. Siapkan alat dan bahan yang akan digunakan.
2. Bersihkan ikan lele yang sudah di sembelih.
3. Cuci ikan lele dengan menambahkan perasan air jeruk limau atau bisa juga dengan air perasan belimbing wuluh.

4. Haluskan bumbu-bumbu yang akan di gunakan untuk membalur ikan lele dengan cara di ulek dengan cobek dan ulekan.
5. Sambil menunggu bumbu meresap, nyalakan kompor dan panaskan minyak goreng secukupnya di wajan.
6. Kalau minyak sudah panas segera goreng ikan lele tersebut
7. Sambil menunggu matang jangan lupa di balik agar tidak gosong
8. Kalau sudah matang bisa angkat, tiriskan dan plateing di piring saji
9. Ikan lele goreng mantap siap dihidangkan
10. Selamat menikmati.

**GAMBAR KEGIATAN / LANGKAH-LANGKAH PEMBUATAN LELE GORENG MANTAP:**

1. Gb.1\_ Bersihkan ikan lele yang akan digoreng, bila sudah bersih bisa di beri perasan air jeruk limau atau belimbing wuluh dengan tujuan untuk menghilangkan bau amis dan lender-lendir pada kulit ikan lele.



2. Gb.2\_ siapkan bumbu-bumbu dapur, seperti bawang putih, garam, ketumbar, dan penyedap rasa bila diperlukan.



3. Gb. 3\_ Haluskan dengan menggunakan ulekan cobek lalu tambahkan sedikit air kalo sudah halus.



4. Gb.4\_campurkan bumbu yang sudah di haluskan dengan ikan lele yang sudah dibersihkan.



- Gb.5\_Panaskan minyak goreng kalau sudah panas lalu masukkan lele yang sudah di lumuri bumbu.



- Gb. 6\_Jika sudah matang dan berbau sedap bisa diangkat lalu tiriskan dan plateing di piring saji



- Gb.7\_ikan lele goreng mantap siap di sajikan. Bisa di tambahkan sambel sebagai bahan pelengkap jika diperlukan.



- Semoga bermanfaat dan Selamat menikmati

